Terjebak dalam Self- Loathing

Kebencian pada diri sendiri adalah perasaan yang mendasari bahwa kita tidak baik: tidak cukup baik, tidak pandai dalam hal ini, tidak pandai dalam hal itu, tidak pandai – atau untuk – banyak hal. Bisa jadi halus, kita mungkin terbiasa membandingkan diri kita dengan orang lain, misalnya, terus-menerus mencari kesalahan pada diri kita sendiri dan merendahkan diri, tanpa kesadaran nyata bahwa ada sesuatu yang salah. Atau, kita mungkin mendengarkan dengan seksama suara batin kita yang kritis sementara itu menegur dan mencaci kita, memberi tahu kita betapa memalukan, bodoh, atau tidak sensitifnya kita; menolak untuk menantangnya bahkan saat kita menderita karenanya.

Kita mungkin mencoba untuk menekan perasaan tidak mampu ini dengan berperilaku seolah-olah kita lebih unggul dari orang lain; lebih cerdas, pintar, intuitif, atau menarik. Seolah-olah kami harus membuktikan bahwa kami adalah yang terbaik untuk menghindari semburan pelecehan internal yang menunggu untuk menerkam saat kami menunjukkan falibilitas.

Bagaimanapun itu terwujud, proses membenci diri sendiri adalah indikasi dari perpecahan yang ada di dalam semua orang antara sudut pandang sehat dan realistis kita terhadap diri kita sendiri dan musuh internal, atau pelatih batin, yang berjuang mati-matian untuk menegaskan cara-cara bermusuhannya. melihat diri kita sendiri dan kehidupan yang kita jalani.

Kala membiarkan diri terjebak dalam self- loathing, hingga sebetulnya kita membiarkan diri terbawa- bawa oleh kepercayaan kalau kita hendak senantiasa kandas, berbuat salah, serta tidak lumayan berarti buat melaksanakan apapun dalam hidup kita.

Self- Loathing bagaikan Motivasi Mengganti Diri

Nyaris tiap orang sempat merasa kurang baik serta tidak puas dengan kondisi saat ini. Sampai kesimpulannya, timbul rasa tidak suka serta seakan memarahi diri sebab jadi tidak lumayan baik buat dikala ini.

Statment di atas jadi contoh obrolan yang bernuansa ketidaksukaan terhadap diri sendiri. Untuk sebagian orang, obrolan semacam itu merupakan metode yang tidak sehat serta memperparah kondisi diri. Tetapi, sebagian orang memperhitungkan, self-loathing sanggup memotivasi buat mengganti diri jadi lebih baik.

Merasa badan sangat gendut mendesak dirinya buat olahraga serta mengendalikan pola makan. Merasa dirinya tidak lumayan pintar mendesak dirinya buat belajar lebih keras. Merasa kandas sehingga mendesak dirinya buat mencari ketahui jawaban yang pas buat menggapai keberhasilan. Dan bermacam contoh yang lain yang bisa jadi titik balik untuk pergantian diri seorang.

Pada kesimpulannya, self- loathing dikira metode yang pas sepanjang terletak di jatah yang pas pula. Kita tidak dapat selamanya menggemari diri sendiri. Terdapat saatnya kita merasa tidak lumayan baik serta wajib menegur diri sendiri. Perihal ini lumrah dicoba seperti kita menegur rekan kita kala ia berbuat kesalahan. Diri kita juga perlu merasakan momen kesedihan, kegagalan, ataupun ketidaksukaan. Perlu

merasakan itu seluruh supaya menyadari, terdapat sesuatu kondisi yang memerlukan respons yang pas. Semacam, tidak senantiasa mengapresiasi diri kala sudah berbuat kesalahan.

Mengidentifikasi serta menyadari kapasitas diri seakan jadi kunci buat mengelola kebencian dalam diri. Kala kita telah sanggup mengidentifikasi serta menyadari, rasa tidak suka ataupun benci yang timbul kita amati bagaikan perihal yang lumrah. Setelah itu kita nikmati sejenak serta mencukupkan ketidaksukaan itu terjalin. Sehabis itu, kita kembali menyadari terdapatnya perihal positif dalam diri yang pantas buat dihargai serta jadi bekal buat membetulkan diri.

Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Telepon/WhatsApp: 0811-6131-718

Reservasi Online: Disini

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis
Follow Instagram: Klinik Atlantis
Follow Facebook: Klinik Atlantis Medan

Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223